



Mari Laine

ft, vapaa toimittaja
mari.j.laine@gmail.com

Väestötutkimukset antavat tietoa ihmisten toimintakyvystä ja palvelutarpeesta

TOIMIA on julkaissut uuden suosituksen fyysisen toimintakyvyn arviointiin väestötutkimuksissa. Väestötasoinen toimintakykytieto auttaa suunnittelemaan esimerkiksi tulevaisuuden sote-palveluita, kertoo erikoistutkija **Päivi Sainio** THL:stä.

Monet suosituksessa esitellyistä mittareista mittaavat toimintavajeita. Mittareita on kehitetty erityisesti iäkkäille, joilla rajoitteet ovat yleisempiä. Sainion mukaan tarvetta olisi myös itsearviointimenetelmille, jotka erottelisivat nuorempia ja työikäisiä.





Artikkeli on Fysioterapia-lehden toimintakykyä käsittelevän juttusarjan kahdestoista osa. Sarja tehdään yhteistyössä THL:n sekä Toimintakyvyn mittaamisen ja arvioinnin kansallisen asiantuntijaverkoston TOIMIAN kanssa.

Väestötutkimuksista saatavalla toimintakykytiedolla on monta tarkoitusta, sanoo erikoistutkija, fysioterapeutti **Päivi Sainio** THL:stä. Sen avulla esimerkiksi päättäjille saadaan tietoa siitä, mihin suuntaan palvelurakennetta tulisi kehittää Suomessa.

– Toimintakykyhän on myös palvelutarpeen merkki. Se kertoo siitä, kuinka isolla osalla ihmisistä esimerkiksi liikkumiskyky on niin heikko, että liikkumiseen ja asiointiin kodin ulkopuolella tarvitaan apua, Sainio havainnollistaa.

– Etenkin kun väestö ikääntyy, tulee entistä tärkeämmäksi tietää, miten väestön toimintakyky muuttuu. Tiedon pohjalta voidaan suunnitella kansallisella ja alueellisella tasolla esimerkiksi sote-palveluita ja ympäristöä sekä terveyden edistämistoimia.

Myös työikäisen väestön toimintakykyä on tärkeää seurata ja tukea, jotta työkyky säilyy ja työelämään osallistuminen onnistuisi mahdollisimman pitkään.

TOIMIAN uusi suositus on tarkoitettu ensisijaisesti tutkijoille ja muille asiantuntijoille, jotka suunnittelevat, toteuttavat ja hyödyntävät väestötutkimuksia. Fysioterapeuteille oleellista, terveyteen ja toimintakykyyn liittyvää väestötutkimustietoa tuottavat säännöllisesti muun muassa THL, UKK-instituutti, Tilastokeskus sekä suomalaiset yliopistot.

Yksi konkreettinen hyöty väestötutkimuksista kliiniseen työhön on se, että niistä saadaan väestötasoisia vertailutietoja, kuten viitearvoja asiakkaiden mittaus tulosten tulkintaan.

– Mittareiden validiteetin lisäksi niiden vertailukelpoisuus on oleellinen asia. Tutkimuksissa pitää käyttää samoja mittareita, jos halutaan saada luotettavaa tietoa muutoksista, Sainio sanoo.

Itsearviointi kertoo ihmisen omasta kokemuksesta

Suositukseen kootut mittarit jakaantuvat kahteen kokonaisuuteen: itsearviointimittarit sekä fyysisen toimintakyvyn testit.

Sainion mukaan itsearviointiin perustuvilla kysymyksillä tietoa saadaan väestötutkimuksissa nopeasti ja suhteellisen helposti. Jos tutkimus toteutetaan kyselynä tai puhelinhaastatteluna eikä tutkittavia tavata henkilökohtaisesti, fyysisen toimintakyvyn testejä on

mahdoton toteuttaa. Testien tekeminen väestötutkimusten yhteydessä yleensä edellyttää enemmän resursseja tutkimukselta.

– Itsearviointin ilmeinen hyöty on, että se kertoo tutkittavien omasta kokemuksesta omassa arkiympäristössään. Toisaalta tutkittavien arvioihin ja tulkitoihin puolestaan voivat vaikuttaa heidän kokemuksensa, ominaisuutensa ja esimerkiksi kulttuuriset tekijät, Sainio sanoo.

– Kaikkein monipuolisin kuva väestötutkimuksessa saadaan, jos voidaan käyttää erilaisia tiedonkeruumenetelmiä, esimerkiksi sekä tutkittavien omia arvioita että testejä, mutta aina se ei ole mahdollista.

Väestötutkimuksista saatu tieto auttaa esimerkiksi sote-palveluiden suunnittelussa ja terveyden edistämistoimien kehittämisessä.

Suurin osa vakiintuneista fyysisen toimintakyvyn itsearviointimenetelmistä mittaa liikkumiskykyä, kuten puolen kilometrin kävelyä ja portaiden kulkemista yhden kerrosvalin verran. Suosituksessa esitellään näiden osa-alueiden arviointiin kaksi kansainvälistä standardikysymystä ja niiden kansalliset vastineet. Lisäksi suosituksessa on kansallisissa tutkimuksissa esitettyjä vaativampia ja helpompia kysymysversioita kävelystä, juoksemisesta ja portaiden noususta.

Jos kyselylomakkeeseen tai haastatteluun mahtuu enemmän kysymyksiä, voi yksittäisten kysymysten sijaan käyttää myös laajempia toimintakyvyn tai elämänlaadun itsearviointimittareita, joissa on mukana fyysistä toimintakykyä kartoittava osio. Näitä ovat WHODAS 2.0, PROMIS Fyysinen toimintakyky sekä RAND-36.

Testit antavat mitatun tuloksen toimintakyvystä

Suosituksessa haluttiin nostaa esiin myös väestön fyysisen toimintakyvyn testaamiseen soveltuvia mene-



– Toimintakykyhän on myös palvelutarpeen merkki. Se kertoo siitä, kuinka isolla osalla ihmisistä esimerkiksi liikkumiskyky on niin heikko, että liikkumiseen ja asiointiin kodin ulkopuolella tarvitaan apua, Päivi Sainio havainnollistaa.

telmiä, Sainio kertoo. Toimintakykytestien avulla tutkittavien suorituskyvystä saadaan tietoa vakioidussa ympäristössä ammattilaisen mittaamana. Nämä testit ovat fysioterapeuteille varsin tuttuja, kuten käden puristusvoiman mittaaminen tai tuolilta ylös nousu.

Testeillä voidaan mitata yhtä tai useampaa fyysisen toimintakyvyn osa-aluetta, kuten lihasvoimaa, liikkuvuutta tai tasapainoa. Testi voi olla myös toiminnallinen. Suosituksessa on fyysisen toimintakyvyn testaamiseen kaikkiaan kahdeksan testiä.

Suosituksen lopussa esitellään myös niin sanottuja terveystutkimustestejä. Niitäkin voi käyttää väestötutkimuksissa, jos joltain fyysisen toimintakyvyn osa-alueelta halutaan tarkempaa tietoa. Suositukseen on Sainion mukaan koottu ne terveystutkimukset, joiden käytöstä on kokemusta ja tietoa kansallisissa väestötutkimuksissa.

Tutkijoilla lopullinen vastuu mittarien valinnasta

Osa suositukseen valituista mittareista on arvioitu TOIMIA-verkoston arviointiprosessin mukaisesti, mutta kaikista ei ole vielä tehty systemaattista arviointia.

Suosituksen sisällytettyjen arviointimenetelmien valinta nojaa Sainion mukaan kansainvälisiin suosituksiin. Lisäksi mukaan otettiin joitakin Suomessa käytössä olevia mittareita, joiden pätevydestä on kertynyt tietoa. Vain suomeksi saatavilla olevat mittarit pääsivät mukaan.

Sainio toteaa, että suositukseen päätyi lopulta laaja valikoima mittareita.

Väestötutkimuksiin soveltuvia fyysisen toimintakyvyn testejä

- Käden puristusvoima
- Yläraajojen nosto sivukautta ylös
- Kertakyykistys
- Tuolilta ylös nousu 5 kertaa (iäkkäät) tai 10 kertaa (aikuisväestö)
- Kävelynopeus 4 ja 6,1 metrin matkalla (testistä on versioita eri mittaisille matkoille)
- Guralnikin tasapainotesti
- SPPB Lyhyt fyysisen suorituskyvyn testistö
- Timed "Up & Go" -testi

Väestötutkimuksiin soveltuvia terveystutkimustestejä

- Yhdellä jalalla seisominen
- Ponnistushyppy
- Muunneltu punnerrus
- Istumaan nousu
- 8-juoksu
- 6 minuutin kävelytesti

– Suositus toimii viitekehyksenä mittareiden valintaan. Väestötutkimuksia tehdään monista eri syistä, joten emme voineet fokuoittaa vain tiettyyn kohderyhmään tai tilanteeseen. Siksi suosituksessa on jätetty tutkijoille vastuuta valita omiin käyttötarpeisiinsa parhaiten soveltuvat mittarit, Sainio sanoo.

Valinnassa tulee ottaa huomioon muun muassa tutkimuksen tarkoitus ja kohderyhmä, fyysisen toimintakyvyn osion laajuus tutkimuksessa ja käytettävät tiedonkeruumenetelmät. Suosituksen loppuun on lisätty erillinen osio helpottamaan mittarien valintaa.

Lisäksi suosituksessa nostetaan esiin keskeisimmät väestötutkimuksissa käytetyt mittarit. Näitä ovat tutkittavan oma arvio puolen kilometrin kävelystä ja portaiden noususta kerrosvalin verran sekä puristusvoiman, tuolilta nousun ja kävelynopeuden testit.

– Nämä ovat ne yleisimmät ja paljon tutkitut mittarit. Tutkijan pitää tietysti miettiä, sopivatko nämä mittarit siihen väestönosaan, joka on kyseisen tutkimuksen kohteena, Sainio sanoo.

Monet suosituksessa esitellyistä mittareista mittaavat toimintavajeita, mikä on tarkoituksenmukaista silloin kun halutaan tietoa esimerkiksi avun tarpeesta olevien ihmisten määrästä, Sainio sanoo. Mittareita on kehitetty erityisesti iäkkäille, joilla rajoitteet ovat yleisempiä. Sainion mukaan tarvetta olisi myös itsearviointimene-

telmille, jotka erottelisivat ”toimintakyvyn parempaa päätä”, kuten nuorempia ja työikäisiä.

Väestötutkimusten tarpeisiin on nyt julkaistu kuusi TOIMIA-suositusta. Fyysisen toimintakyvyn arvioinnin ohella myös sosiaaliselle, kognitiiviselle ja psyykkiselle toimintakyvylle sekä työkyvylle on omat suosituksensa. Sainio muistuttaa, että maailman ja toimintaympäristön muuttuessa myös suosituksia on aihetta päivittää.

– Digitalisaatio ja teknologian kehittyminen tulee vaikuttamaan paitsi väestötutkimusten toteuttamistapoihin myös niiden toimintakykyisältöihin: minkälaiset mittarit parhaiten kuvaavat selviytymistä nopeasti muuttuvassa ympäristössä? ■



TOIMIA

TOIMIA-TIETOKANTA ON kaikille avoin työvälinne toimintakyvyn mittaamiseen ja arviointiin. Tietokannassa julkaistujen suositusten ja mittausten validiteettia, reliabiliteettia ja käytettävyyttä on arvioitu systemaattisesti. www.toimia.fi



Edunvalvonta on merkittävä jäsenetu!



Opiskelijaneuvonta

Suomen Fysioterapeuttien opiskelijajäsenenä saat neuvontaa ja ohjeita kaikissa opiskeluun ja työelämään liittyvissä asioissa. Vaikka et vielä tekisikään fysioterapeutin työtä. Saat apua esimerkiksi työsopimukseen liittyvissä asioissa jo opiskeluaikana.



Palvelut palkansaajille

Palkansaajana saat neuvontaa ja ohjeita kaikissa työelämään liittyvissä asioissa. Kehittämisasiantuntijamme ja tarvittaessa juristimme neuvovat sinua työelämän eri tilanteissa.



Palvelut yrittäjille

Suomen Fysioterapeuttien yrittäjäjäsenenä kehittämisasiantuntijamme ja juristimme neuvovat sopimusasioissa ja muissa yritystoiminnan kysymyksissä yksilöllisesti. Saat ohjeita mm. yritystoiminnan perustamiseen, kehittämiseen tai sen lopettamiseen. Liitto järjestää myös yrittäjille suunnattuja koulutuksia ja tilaisuuksia.

Nämä ja paljon muuta » www.suomenfysioterapeutit.fi/jasenedut